

# Zašto užina?

---

**Većina djece voli male međuobroke. To je odlično! Zamisli da su užine mini obroci koji djeci pomažu da dobiju hranjive sastojke i energiju iz hrane koja im je potrebna za rast, igru i učenje.**

## Pomozi djetetu da za užinu jede zdravo.

Tvoje dijete ima mali stomak. Zbog toga ono za vrijeme obroka najvjerojatnije pojede manje od tebe. Pometne užine tvom djetetu mogu da pomognu da u toku dana dovoljno pojede i popije. U stvari, većina male djece najbolje napreduje kada jede četiri do šest puta dnevno.

**Pri ruci drži grupe hrane za užinu:** Na primjer sirovo povrće, voće, džus, mlijeko, sir, jogurt, kruh, maslac od kikirikija, te tvrdo kuhanja jaja.

**Neka užine popune rupe.** Ako dijete za doručak nije popilo džus, za užinu mu ponudi voće.

**Pažljivo planiraj vrijeme užine** – dva do tri sata prije jela. Na taj način dijete će za ručak ili večeru opet biti gladno.

**Ponudi užinu da zatomiš glad.** Othrvaj se nagonu da užinu nudiš da bi prekinula plać, umirila dijete, ili nagradila njegovo ponašanje. To kasnije može da dovede do emotivnog prejedanja.

**Neka užine budu male.** Ako je dijete još uvijek gladno, ono može da zatraži još. Neka dijete odluči kad mu je dosta.

**Potiči dijete da nakon užine pere zube** – naročito nakon što je pojelo kruh, krekere ili slatknu hranu.

**I sama pametno užinaj!** Da li grickaš kad si pod stresom ili ti je dosadno – ili samo onda kada si gladna? Koju hranu onda jedeš? Upamti, tvoje dijete razvija naviku užinanja gledajući tebe. Treba da mu budeš dobar uzor!



## Rijetko za užinu jedi hranu koja sadrži dodatni šećer.

**Ponudi mlijeko, džus ili vodu kao piće za užinu.** Gazirana ili voćna pića mogu da potisnu hranu koja je tvom djetetu potrebna da raste i ostane zdravo.

**Neka se uobičajena užina sastoji od namirnica iz prehranbenih grupa.**

Mali slatkiš je u redu sa vremenom na vrijeme.

### Savjet za roditelje:

Djeca ponekad kažu da su gladna kad u stvari žele pažnju. Posveti malo vremena svom djetetu – razgovaraj sa njime ili radi nešto zabavno. Tvoje dijete će da ti da doznanja kada je stvarno gladno.

Adaptirano iz \_\_\_\_\_

# Zašto užina?

Pametno užinanje je dobro za cijelu porodicu!

## Zabava za djecu!

### Brze užine:

- Cijeli komad voća, narezan na komadiće koji mogu da se jedu prstima
- Bobice
- Sirovo, narezano povrće
- Krekeri od graham brašna
- Sir u štapićima
- Sir i krekeri
- Pecivo bagel i maslac od kikirikija
- Zamrznuti jogurt



### Užine koje mogu lako da se naprave:

- **Šejkovi od mlijeka:** Mlijeko, džus i led ulij u zatvorenu posudu. Sve protresi!
- **Lizalice od voćnog soka:** Voćni sok zamrzni u malim papirnatim čašama ili kutijama za pravljenje leda.
- **Hrskava banana:** Banane oguli. Uvaljaj ih u maslac od kikirikija ili jogurt i smrvljene cerealije. Zamrzni!
- **Debla od maslaca od kikirikija:** Stabljike celera napuni maslacem od kikirikija.
- **Tost sa cimetom:** U tosteru preprži kruh od pšenice cjelovitog zrna. Gornju stranu premaži sa malo margarina ili maslaca. Posipaj šećerom od cimeta.

### Omiljene užine tvog djeteta koje sadrže hranu iz prehrambenih grupa:

*Sa užinom ponudi mlijeko ili džus.*



#### Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama

#### WIC i nutričijske usluge

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativne akcije. Usluge se pružaju na bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa disabilitetom mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri na broj 573-751-6204. Osobe sa teškoćama u govoru i oštećenim sluhom neka nazovu telefonski broj 1-800-735-2966. Govorna poruka: 1-800-735-2466.

Bosnian #997 (09-07)

